

材料 (2人分)

鶏むね肉 1枚 (200g)

A【醤油 小さじ2、マーマレードジャム 35g、酒 大さじ1】

材料はたった4つ!



簡単に作れる
パーティーメニュー
にもおすすめです



作り方

- ①鶏肉を1cm幅に切る。
- ②フライパンにAを入れ、鶏肉を入れてもみ込む。
- ③火にかけ、沸騰したらややぐつぐつなる程度に少し火を弱め、時々返しながらかき混ぜながら煮汁にとろみがつくまで煮る。
- ④鶏肉を皿に盛り付け、煮汁のソースをかける。

鶏肉のオレンジソース煮



栄養価：エネルギー 202kcal たんぱく質 21.8g 脂質 5.9g 炭水化物 12.1g 食塩相当量 1.0g

※鶏肉のオレンジソース煮(1人分)のみの値